

## INOVASI ICE BREAKING DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<sup>1</sup>Amal Hayati, <sup>2</sup>Nurdelita Anggraini

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara-Jl. Willeam Iskandar Pasar V MedanEstate  
amalahayati@icloud.com

---

**Abstract:** *This article explains that the existence of ice breaking in group guidance services allows students to concentrate on learning. The role of ice breaking is to melt away the boredom or boredom of students in participating in learning, making students more motivated and enthusiastic in participating in learning and making students refocus on the teacher. The positive advantages/impacts of ice breaking learning again. Weaknesses include students getting bored with the same ice breaking all the time, there is no ice breaking variant, besides that there are one or two students who don't participate in ice breaking because they are busy themselves and don't pay attention to the teacher. Overcoming the weaknesses of ice breaking by the way the teacher establishes closeness to all students. Besides that, don't apply monotonous ice breaking, so that students don't get bored with the ice breaking.*

**Keywords:** *Ice breaking, group guidance, concentration*

**Abstrak:** Artikel ini menjelaskan mengenai adanya ice breaking pada layanan bimbingan kelompok membuat peserta didik dapat konsentrasi dalam belajar. Peran ice breaking yaitu mencairkan kebosanan atau kejenuhan siswa dalam mengikuti pembelajaran, membuat siswa lebih termotivasi dan antusias dalam mengikuti pembelajaran dan membuat siswa kembali fokus pada guru. Kelebihan/dampak positif ice breaking yaitu membantu siswa untuk fokus belajar, membantu siswa lebih semangat belajar lagi. Kelemahannya antara lain siswa bosan dengan ice breaking yang sama terus, tidak ada varian ice breaking, selain itu ada satu dua siswa yang tidak ikut ice breaking karena mereka sibuk sendiri dan tidak memperhatikan gurunya. Mengatasi kelemahan dari ice breaking dengan cara guru menjalin kedekatan ke semua siswa. Selain itu tidak menerapkan ice breaking yang monoton, agar siswa tidak bosan dengan ice breaking tersebut.

**Kata Kunci :** Ice Breaking, Bimbingan kelompok, Konsentrasi

---

### PENDAHULUAN

Pelaksanaan Bimbingan kelompok di sekolah berpengaruh sekali terhadap perkembangan dan prestasi peserta didik di sekolah. Artinya pelayanan bimbingan kelompok di sekolah sangat dibutuhkan untuk membantu peserta didik menghadapi persoalan-persoalan pribadi, sosial, 2 belajar dan karirnya. Sering kita lihat banyak sekali peserta didik yang bermasalah di sekolah terutama bermasalah dalam belajar, seolah-olah mereka menghindari proses pembelajaran. Bimbingan

kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang mana dilakukan secara kelompok dengan proses diskusi guna membahas masalah-masalah yang bersifat umum. Layanan bimbingan kelompok terkadang membuat anggota kelompok merasa jenuh karena tidak disertai dengan pendekatan atau teknik tertentu. Karena layanan bimbingan kelompok belum dikoordinasi dengan baik dan direncanakan dengan matang oleh konselor sekolah. Banyak siswa yang masih merasa bosan saat mengikuti kegiatan bimbingan

kelompok, hal ini ditandai dengan siswa tidak mau mengikuti layanan bimbingan kelompok lagi.

Dalam masalah ini sebaiknya seorang guru Bimbingan dan Konseling (BK), maupun guru mata pelajaran hendaknya dapat bekerjasama untuk membantu peserta didik menangani masalah-masalahnya di sekolah, dikarenakan tidak semua peserta didik dapat menjalani kegiatan belajar di sekolah dengan baik dan mulus tanpa hambatan. Konsentrasi belajar merupakan suatu keadaan pikiran terkondisi yang diaktifkan oleh perasaan di dalam tubuh. Mengaktifkan suatu perasaan dalam individu perlu dengan keadaan yang santai dan suasana yang menyenangkan, karena dalam suasana yang tegang individu tidak dapat menggunakan otaknya dengan maksimal. Konsentrasi dalam hal belajar sangat diutamakan, karena ini sangat mempengaruhi dengan suatu kemampuan peserta didik untuk dapat menangkap pelajaran yang diberikan guru. Konsentrasi merupakan salah-satu faktor yang dipercaya dapat membawa suatu keberhasilan peserta didik untuk mencapai pembelajaran yang lebih optimal. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Rendahnya konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran, belum tentu sumber kesalahannya terletak pada diri peserta didik (Indrawati,2019).

Teknik yang relevan yang akan

digunakan dalam bimbingan kelompok adalah teknik ice breaking. Ice breaking dalam pembelajaran akan sangat membantu dalam menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif. Selanjutnya ice breaking juga diartikan sebagai salah satu peralihan situasi dari yang membosankan, membuat ngantuk, menjenuhkan dan tegang menjadi rileks, bersemangat tidak membuat ngantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara didepan kelas. manfaat dari melakukan aktivitas ice breaking, antara lain: menghilangkan kebosanan, kejenuhan, cemas dan penat karena bisa keluar dari rutinitas yang ada, melatih berpikir kreatif, mengembangkan, mengoptimalkan kreativitas siswa, melatih siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama kelompok, melatih pemikiran sistematis dan kreatif untuk memecahkan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, berlatih menentukan strategi dengan hati-hati, berlatih konsentrasi, berani bertindak dan tidak takut melakukan kesalahan, berlatih menghormati orang lain, memperkuat konsep diri dan berlatih membuat keputusan dan Tindakan (Sundari, 2022).

## **METODE**

Penulisan Artikel ini menggunakan metode literatur yang merupakan cara yang digunakan untuk menghimpun data-data atau sumber- sumber yang berhubungan dengan topik yang dibahas dalam suatu penelitian. Metode ini merupakan gambaran singkat dari apa yang telah dipelajari, argumentasi, dan

ditetapkan tentang suatu topik, dan diorganisasikan secara sistematis yang bisa didapat dari berbagai sumber, jurnal, buku dokumentasi, internet dan pustaka.

Maka dari itu untuk menunjang kajian pustaka yang digunakan maka sumber-sumber dari jurnal ilmiah melalui internet, buku-buku, dan lain sebagainya. Data-data tersebut dikaji dan dipilih berdasarkan teknik *critical appraisal* yakni validitas, hasil, dan relevansinya dengan kajian tulisan yang akan dibahas. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan mencari atau membaca bahan pustaka yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Diikuti dengan pengembangan pemahaman serta menarik kesimpulan. Sedangkan metode analisis data dilakukan melalui dua pendekatan metode eksposisi, yaitu dengan memaparkan data dan fakta yang ada sehingga pada akhirnya dapat dicari hubungan antara data-data tersebut. Selain itu juga menggunakan metode analitik, yaitu dengan melalui proses analisis data atau informasi dengan memberikan argumentasi melalui berpikir logis dan kemudian diambil suatu kesimpulan.

#### **HASIL**

Dengan penerapan *ice breaking* membuktikan bahwa *ice breaking* dapat menambah semangat siswa untuk lebih fokus dan semangat dalam proses layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian siswa lebih memperhatikan penjelasan secara mendalam agar dapat berperan yang mungkin akan dimainkannya. Siswa dapat belajar sambil bermain agar siswa tidak merasa tertekan saat

pemberian materi mereka merasa antusias dan penuh semangat, sehingga siswa mudah menyerap dan memahami isi materi yang disampaikan dengan mudah, cepat dan menyenangkan.

*Ice breaking* sebagai teknik bimbingan kelompok diupayakan sebagai teknik untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa, karena dengan *Ice breaking* mahasiswa dapat belajar sesuatu tanpa mempelajarinya yang dilakukan melalui sikap saling bekerjasama dan diskusi kelompok, untuk memainkan sebuah permainan yang dilakukan secara bersama-sama. Pelaksanaan teknik *ice breaking* dapat dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok.

#### **PEMBAHASAN**

Setiap aktivitas pembelajaran mulai dari kegiatan awal, inti sampai akhir merupakan komponen penting yang menentukan tercapai tidaknya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Pada bagian awal pembelajaran terdapat kegiatan yang biasa dikenal dengan istilah *ice breaking berasal* dari dua kata bahasa asing, yaitu *ice* yang berarti es yang bersifat kaku, dingin, dan keras, sementara *breaker* berarti pemecah. Secara literal *ice breaker* dapat diartikan sebagai pemecah es. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *ice breaking* merupakan upaya untuk memecahkan atau mencairkan suasananya yang dingin seperti es sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih nyaman dan menyenangkan

(Aniuranti,2021).

Seseorang dikatakan berkonsentrasi apabila perhatian dan fokusnya hanya tertuju pada satu objek yang dijadikan target utama dalam berkonsentrasi sehingga informasi yang akan diserap dan dipahami hanyalah informasi yang telah dipilih. Dengan adanya konsentrasi siswa dapat merekam dan mengembangkan materi pelajaran yang telah diterima, oleh sebab itu konsentrasi merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam proses belajar. Kesulitan konsentrasi belajar pada siswa tidak dapat diabaikan, karena hal tersebut dapat membuat siswa harus berusaha lebih keras dalam belajar dan memahami suatu materi sehingga otak mengalami stress dan mengakibatkan konsentrasi belajar siswa menjadi menurun (Setya, 2021).

Untuk menghilangkan kebosanan dan kejenuhan siswa dapat digunakan teknik ice breaking yang mengutamakan suasana bimbingan kelompok yang ceria, semangat dan tidak membosankan yang dilakukan secara kelompok dapat mengatasi masalah tersebut, kemudian penyajian teknik permainan yang baik akan menarik perhatian siswa hingga menimbulkan suasana yang mengasyikkan tanpa menimbulkan kelelahan. Disini saya akan menjelaskan beberapa inovasi *Ice Breaking* dalam pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik yang bukan hanya sekedar mencairkan suasana saja melainkan ada nilai edukasinya juga, Inovasi *Ice Beaking* sebagai berikut:

### 1. Yel-Yel

Dengan adanya yel yel akan mencairkan suasana, terkadang guru BK menyuruh peserta didik untuk membuat yel-yel ciptaannya sendiri dengan begitu peserta didik disini diharapkan berfikir untuk membuat yel-yel, sehingga muncul kreatifitas peserta didik tersebut, maka dari itu dengan yel-yel peserta didik bisa bermain sambil belajar.

### 2. Rantai Nama

Permainan ini dilaksanakan pada awal kegiatan kelompok agar semua peserta mengenal dan menghafal nama semua anggota kelompok, sehingga akan meningkatkan keakraban dan kebersamaan antar-sesama anggota kelompok. Kemudian Setiap anggota kelompok (termasuk pembimbing kelompok) berusaha mengenal dan menyebutkan dengan benar nama-nama anggota kelompok, dengan demikian semua anggota akan merasa diakui oleh anggota lainnya. Permainan ini mendorong dikembangkanya “perasaan dalam kelompok” untuk semua anggota kelompok. Pada permainan ini di butuhkan daya ingat yang kuat jadi jika kita mencoba permainan ini maka kita akan melatih seberapa lama daya ingatan kita.

### 3. Sambung Kata

Permainan ini menguji ketangkasan dan kecepatan berpikir otak. Permainan ini membutuhkan kerja sama antar individu. Sebab masing-masing individu harus dengan cepat mengucapkan satu kata dengan menyambung kata sebelumnya untuk menjadi sebuah kalimat yang utuh. Selain melatih otak, permainan ini juga sangat menghibur karena kalimat yang terbentuk di akhir tidak direncanakan sebelumnya atau dengan kata lain terlontar secara spontan. Bisa jadi kalimatnya mengandung lelucon yang tidak masuk akal dan menjadi bahan tawa seluruh peserta, kemudian permainan ini juga untuk melatih kemampuan berbicara di depan orang banyak secara spontan dan tidak ragu-ragu.

### 4. Lompat Salah Benar

Dalam Permainan ini guru BK memberi intruksi lompat benar Contohnya : Maju (peserta lompat maju) Mundur (Peserta lompat mundur) Kemudian kalau guru bk memberi intruksi lompat salah Contohnya : Maju (peserta lompat mundur) Mundur (peserta lompat maju) 7 Di permainan ini dibutuhkan konsentrasi dan kekompakan para peserta didik sehingga dapat bermain dengan benar dan tidak terjatuh

jika tidak konsentrasi saat mendengar intruksi dari guruBK.

### 5. Kursi Goyang

Dalam melakukan permainan ini dapat melatih kelincahan, yang mana kelincahan untuk berusaha merebut kursi kosong agar tidak keduluan oleh peserta yang lain, kemudian melatih konsentrasi disaat mendengarkan musik yang di putar, sehingga jika kita tau musik sudah berhenti maka kita bisa langsung cepat-cepat duduk di kursi kosong.

### 6. Berhitung Kelipatan Dor

Permainan yang satu ini juga terbilang simpel. Aturan permainannya seperti ini, masing-masing peserta harus berhitung, tapi setiap hitungan kelipatan 4, peserta tidak boleh menyebutkan angkanya, melainkan “dor” atau tepuk tangan. Guru atau moderator juga bisa mengubah aturan dan mempersulit permainannya. Peserta yang salah sebut dianggap gugur. Maka dalam permainan ini perlu adanya konsentrasi dan bisa menebak kelipatan dari angkat yang disebutkan.

### 7. Ikuti Apa yang Dilihat

Permainan ini seru karena menguji konsentrasi peserta. Kata kunci dari permainan ini yaitu, “Ikuti apa yang saya lakukan, jangan lakukan apa yang saya

katakan!”. Misalnya, guru atau moderator memegang hidung, tetapi ia mengatakan “pegang telinga”. Sesuai aturan, berarti peserta harus memegang hidung, bukan telinga. Dalam game ini, pasti ada peserta yang akan terkecoh. Nah, peserta yang terkecoh akan gugur.

#### 8. SambungCerita

Permainan ini untuk mengasah kreativitas seseorang dalam melakukan storytelling. Teknis permainannya yakni satu orang pertama ditunjuk untuk bercerita tentang apa pun, lalu mereka akan berhenti di satu kata terakhir. Setelah itu, orang selanjutnya harus melanjutkan cerita dan harus dimulai dengan satu kata terakhir tersebut seterusnya hingga sampai pada orang terakhir dengan penerapan ice breaking membuktikan bahwa ice breaking dapat menambah semangat siswa untuk lebih fokus dan semangat dalam proses layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian siswa lebih memperhatikan penjelasan secara mendalam agar dapat berperan 8 yang mungkin akan dimainkannya. Siswa dapat belajar sambil bermain agar siswa tidak merasa tertekan saat pemberian materi mereka merasa antusias dan penuh semangat, sehingga siswa mudah menyerap dan memahami isi materi yang disampaikan

dengan mudah, cepat dan menyenangkan (Sary,2018)

#### SIMPULAN

Penggunaan Ice breaking dalam proses pembelajaran terlihat mudah, namun tidak semudah yang dibayangkan, masih membutuhkan keterampilan yang memadai, kreativitas yang dapat mendukung, serta pelatihan yang memadai agar tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan. Sebaliknya, jika kegiatan Ice breaking dianggap mudah dan diterapkan dengan seadanya, maka tidak akan ada makna yang diperoleh. Manfaat Ice breaking sangat dirasakan oleh setiap individu yang menerapkannya, membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan, kondusif, serta dapat membangkitkan minat dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aniuranti, A., Tsani, M. H. N., & Wulandari, Y. (2021). Pelatihan penyusunan Ice Breaking untuk penguatan kompetensi calon guru. *ABS YARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*.
- Indrawati, M. (2019). Efektivitas Teknik Ice Breaking dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri Tambang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Matappa, J. K. A. (2020), Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa, *Jurnal*

Konseling Andi Matappa.

- ES Sary, R Sinthia, Pengaruh Teknik Ice Breaking Terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMP Negeri 15 Kota Bengkulu, 2018, hlm,50.
- Setya, D., & Rosada, U. D. (2021). Pengembangan Permainan Simulasi Labirin dalam Layanan Bimbingan Kelompok Tentang Konsentrasi Belajar. Jurnal Pendidikan dan Konseling.
- Sundari, R., Putra, M. J., & Dedy, A. (2022). Pengaruh Pemberian Ice Breaking Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas III SD Negeri 2 Lais. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)